**Fastekalender**

*At faste er at afstå fra noget for at vinde noget andet. Fasten giver os tid til eftertænksomhed, og til at vokse i troen.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Søndag | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
| 2025 | | **4/3**  Forberedelsesdagen  I morgen begynder fasten – spis god mad og hyg nu! | **5/3**  **Askeonsdag**  Få korsmærket til aftengudstjeneste 17.30 i kirken. | **6/3**  Grund på tekst og salme i dag.  Læs: Jakob 1,9-11  Syng: DDS 562 | **7/3**  Lad kroppen hvile. Om du kan, så afstå fra at spise mellem kl 18 – 08  Læs: 1. mos 4,1-12  Syng: DDS 613 | **8/3**  Overvej hvordan du selv kan bidrage til ligestilling mellem mennesker.  Læs: Luk 1,26-38  Syng: DDS 73 |
| 9/3  Første søndag i Fasten  Prøvelsesstund. Overvej hvornår din tro udfordres.  Gudstjeneste 10.30 | **10/3**  Inviter en ukendt  på et smil i dag-  glæde smitter!  Læs: Matt 15,21-28  Syng: DDS 158 | **11/3**  Tænd lys kirken  (eller tænd lys  hjemme) for dem du  savner.  Læs: 1. Thess 4,1-2  Syng: DDS 335 | **12/3**  Giv en kompliment til nogen – tænk det ikke bare, men sig det højt.  Læs: Sl 42,2-6  Syng: DDS 622 | **13/3**  Få et roligere sind – ryd op! I hjemmet, skabet eller bare i en skuffe.  Læs: Matt 4,1-4  Syng: DDS 623 | **14/3**  Gå en tur,  opdage et nyt sted.  Hvad ser du her og  hvad giver det  dig i dag?  Læs: Åb 2,2-5  Syng: DDS 36 | **15/3**  Byd nogen på en kop kaffen. Styrken kommer fra bønnerne!  Læs: Matt 6,19-21  Syng: DDS 714 |
| 16/3  Anden søndag i Fasten  Reflekter over dine afhængigheder.  Gudstjeneste 10.30 | **17/3**  Hvad gør dig rigtig glad og kan du få mere af det i dit liv?  Læs: Luk 11,24-26  Syng: 720 Som året går | **18/3** Lad tilfældighederne vælge en bibelord. Forsøg at fortolke bibelordet på to forskellige måder.  Læs: Frit  Syng: DDS 10 | **19/3**  Findes der relationer i dit liv, som gør ondt? Er der noget du kan gøre?  Læs: Ef 5,6-9  Syng: DDS 367 | **20/3**  Glæd dig over det uventede. Lav noget roligt eller uventet.  Læs: Sl 145,8-16  Syng: DDS 403 | **21/3**  Bed for dem der lider under krig og andre grusomheder.  Læs: 2. mos 16,11-18  Syng: DDS 266 | **22/3**  Tag en skærmfri aften. Læs en bog eller spil et spil med gode venner eller familie.  Læs: Joh 6,5-13  Syng: DDS 367 |
| 23/3  Tredje søndag i Fasten  Bed om styrke  til at stå op mod  uretfærdighed  Gudstjeneste 09.00 | **24/3**  Brug en dag i Guds natur og mærk dagslysets energi.  Læs: 2. kor 9,6-9  Syng: DDS 153 | **25/3**  Red noget som er gået i stykker og glæd dig over at redde noget, som skulle være smidt ud.  Læs: Matt 4,1-4  Syng: DDS 192 | **26/3**  Er du stresset?  Fortæl Gud dine problemer og tag vare på dig selv.  Læs: 1. kor 1,21-25  Syng: DDS 18 | **27/3**  Giv dig selv 30 minutters stilhed og ro. Sæt dig et uforstyrret sted.  Læs: 1. joh 1,1-3  Syng: DDS 7 | **28/3**  Lav en liste over  ting du sætter pris på  men let tager for  givet.  Læs: 1. mos 1,27-31  Syng: DDS 15 | **29/3**  Afstå fra kød i dag. Prøv i stedet en vegetarisk ret.  Læs: Matt 6,25-30  Syng: DDS 31 |
| 30/3  Midfaste  Giv noget til nogen, der trænger!  Gudstjeneste 10.30 | **31/3**  Reflekter over det jordiske riges overflod. Tak Gud, for det du har.  Læs: Fil 2,5-11  Syng: DDS 68 | **1/4**  Hvilken bibelhistorie husker du fra barndommen – reflekter over hvorfor.  Læs: Luk 13,18-19  Syng: DDS 320 | **2/4**  Skriv en opmuntrende kommentar på sociale medier eller i en sms.  Læs: Matt 5,13-15  Syng: DDS 392 | **3/4**  Hvilke tanker har du?  skubbet væk?  Tænk dem i stedet  sammen med  Gud.  Læs: Luk 21,1-4  Syng: DDS 46 | **4/4**  Ryd ud i garderoben og giv væk til genbrug.  Læs: Matt 11,28-30  Syng: DDS 603 | **5/5**  Reflekter over hvad du bruger din tid og din penge på.  Læs: Sl 139,1-12  Syng: DDS 634 |
| 6/4  Maria bebudelse  Bryd fasten og spis med familie eller venner.  Gudstjeneste 10.30 | **7/4**  Skriv et kort eller en hilsen til nogen som du tror føler sig ensomme.  Læs: Ef 5,1-5  Syng: DDS 506 | **8/4**  Samle skrald i naturen eller på gaden og sortér det rigtigt i affaldsspanden.  Læs: 1 kor 15,21-28  Syng: DDS 21 | **9/4**  Gå en lang tur og lav en taknemmelighedsliste i dit indre.  Læs: Joel 2,12-14  Syng: DDS 413 | **10/4**  Tag forskellige strømper på, for at vise at alle mennesker er lige meget værd  Læs: Sl 103  Syng: DDS 17 | **11/4**  Øv dig i at lytte. Når nogen taler, så øv dig i at lytte og ikke afbryde.  Læs: Joh 20,1-18  Syng: DDS 268 | **12/4**  Sluk alle lamper og spar på strømmen.  Lad tankerne være alene i mørket.  Læs: Joh 20,19-31  Syng: DDS 65 |
| 13/4  Palmesøndag  Nu begynder den stille uge. Folke møder Jesus med jubel – hvordan møder du Jesus i dag?  Gudstjeneste 10.30 | **14/4**  Ring til et familiemedlem eller en ven, som du ikke har talt med længe | **15/4**  Overvej om de mennesker du møder i dag, har svagheder, og om du selv har svagheder. | **16/4**  **Stilleonsdag**  Dagen for Påskefreden. Brug tiden til at finde ro i dig selv.  Dansk/tysk forbønsgudstjeneste kl. 17.30 | **17/4**  **Skærtorsdag**  Jesus delte brød og vin med dine disciple. Spis sammen eller gå i kirke og spis med menigheden.  **Gudstjeneste 17.30** | **18/4**  **Langfredag**  Dagen for Jesu død og korsfæstelse.  **Gudstjeneste 10.30** | **19/4**  **Påskelørdag**  Vågenatten og dagen før opstandelsen.  **Gudstjeneste 23.30** |
| 20/4  PÅSKEDAG  Kristus er opstanden!  Gudstjeneste 10.30 | **21/**  **2.påskedag**  Reflektionstid over påske.  Gå en tur sammen, som Jesus gik med disciplene.  **Gudstjeneste 10.30** |

